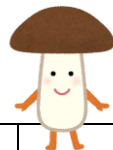


🌐 は世界の料理の日です



10月の献立表

—変更となる場合がございますがご了承ください—

令和5年

日	月	火	水	木	金	土		
1 炊き込みご飯 タラハーブパン粉焼き 切干大根サラダ おさつバター 厚揚げとキノコの汁 カルピスゼリー パンケーキ	2 ご飯 ひろうす 春雨マヨサラダ ピーマンたらこ炒め 味噌汁 ぶどう クリームコンフェ	3 ご飯 ハンバーグ 白菜胡麻酢和え キノコと茄子の煮物 味噌汁 プリン ゆめパン	4 ご飯 鱈竜田揚げ ほうれん草かか和え 炒り豆腐 味噌汁 桃缶 スイートポテト	5 ご飯 鶏梅おろしソースかけ スナックかにマヨ和え ぜんまい煮 味噌汁 みかん缶 ハウムクーヘン	6 わかめご飯 きつねうどん もやし中華和え カジキのレモンバター焼き リンゴゼリー 苺スペシャル	7 ご飯 さんまの塩焼き カレー風味ポテトサラダ 白菜煮浸し けんちん汁 メロン カットロール		
8 ご飯 牛とごぼうの甘辛炒め キャベツゴマ塩ナムル 里芋の田楽 清まし汁 抹茶プリン ポエム	9 栗ご飯 鮭のキノコあんかけ 大根サラダ スナッククリーム煮 モズクの清まし汁 りんご むらすずめ	10 中華おこわ 甘酢から揚げ ナムル 中華二種盛り わかめスープ 杏仁豆腐 抹茶しぐれ	11 ご飯 豚肉胡麻味噌炒め 茄子ワサビ和え 白菜ツナ煮 清まし汁 柿 紅葉饅頭	12 ご飯 白身魚の焼き南蛮 アスパラドレッシング和え 筑前煮 味噌汁 ミックスフルーツ ミニたい焼き	13 秋の散らし寿司 キャベツ和風和え 豆乳玉子蒸し 赤だし さつま芋ようかん 薄皮饅頭	14 ご飯 牛玉とじ オクラゆかり和え 春雨炒め 味噌汁 フルーツポンチ たまご饅頭		
15 ご飯 鶏のマーレード煮 南瓜サラダ ほうれん草旨煮 味噌汁 メロン ミニワッフル	16 ゆかりご飯 山菜そば ピーマン中華ツナ和え はんぺんチーズ焼き ほうじ茶プリン パウンドケーキ	17 ご飯 鰯のしそ焼き モズク酢 さつま芋黒糖煮 肉みそ かきたま汁 ダイスゼリー フライドポテト	18 雑穀ひじきご飯 牛きのご炒め 白菜塩昆布和え 金平ごぼう 根菜つみれ汁 りんご フライドポテト	19 はらこ飯 春雨中華サラダ 小松菜とあげの煮浸し 赤だし 夏みかん缶 薄皮パン	20 ご飯 豚塩鍋風 ごぼうサラダ アスパラとえび炒め 味噌汁 レモネードゼリー 紅茶シフォン	21 ご飯 肉じゃがコロッケ わかめ胡麻酢和え スナック卵とじ 味噌汁 桃缶 プチケーキ		
22 ご飯 さんま梅煮 長芋のりわさび和え 白菜中華旨煮 豚汁 ブドウゼリー 栗カステラまん	23 エビフライ巻き 稲荷寿司 茄子山椒和え 切干大根炒り煮 清まし汁 オレンジ 三角蒸し	24 ご飯 肉団子トマト煮 小松菜ナッツ和え れんこん青のり炒め 味噌汁 さつま芋ムース 今川焼き	25 バターチキンカレー 🌐 胡瓜とセロリのライタ風サラダ タンドリーチキン マンゴー&ゼリー ミニどら焼き	26 ご飯 豚肉中華炒め なめこおろし 里芋にころがし 中華風かきたま汁 マスカットゼリー 抹茶饅頭	27 ご飯 鱈フライ ほうれん草お浸し さつま芋レモン煮 味噌汁 洋梨缶 ゆめパン	28 高菜ご飯 きのごあんかけうどん アスパラコーン和え おでん コーヒーゼリー 桃山		
29 松茸ご飯 天ぷら 小松菜湯葉和え 茶碗蒸し 赤だし あんみつ スティックケーキ	30 ご飯 ぶり照り煮 白菜梅かか和え 鶏コマビリ辛炒め にら玉生姜スープ ミルクティームース アーモンドスペシャル	31 散らし寿司 スナック辛子マヨ和え 揚げだし豆腐 赤だし 柿 カステラ	<p>少しずつ、秋を感じられるようになりました。 18日（水）は便秘改善・おなかすっきりメニューを予定しています。 詳しい内容は「栄養ゆめだより 9月号」に載せています。 今月の世界の料理はスパイスたっぷり「インド料理」です！ 【食欲の秋】【運動の秋】【芸術の秋】わくわくする季節ですね。</p>				<p>正面玄関横の チラシ掲載ラック または ゆめの里HPの おしらせを チェック✓</p>	